



# برنامه ریزی در خرداد (۲)

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



یکی از مواردی که باید در خرداد از آن غافل نشد، مرور کلی مطالبی است که قبلاً خوانده شده‌اند. این کار می‌تواند برای تان معجزه‌های باشد. فعالیت‌هایی که در صورت بی‌توجهی به آن، شاهد افت شدید تراز در آزمون سراسری خواهید بود.

## مرور و فواید آن

می‌دانید که هر انسانی دارای سه نوع حافظه‌ی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت است. اطلاعات زمان کمی در حافظه‌ی کوتاه‌مدت باقی می‌مانند و اگر در این مدت کم از آن استفاده نشود، فراموش می‌شوند. اگر یک فرمول فیزیک و یا معنای یک لغت را یک بار ببینید ولی دوباره به آن مراجعه نکنید، حجم محدود این حافظه سبب می‌شود که پس از مدتی آن فرمول را فراموش کنید و به جای آن، مطالب و اطلاعات دیگری در حافظه‌ی کوتاه‌مدت ذخیره شود. ولی اگر مطلب مرور شود یا از آن استفاده کنید، همان مطلب به حافظه‌ی میان‌مدت انتقال می‌یابد. حافظه‌ی میان‌مدت، ظرفیت بیش‌تری دارد و امکان نگهداری اطلاعات در آن بیش‌تر است. مراجعه‌ی چند باره در طول زمان‌های متناوب، باعث انتقال کافی و بدون اضطراب و استرس مخرب مطالب به حافظه‌ی بلندمدت می‌شود. تنها در این صورت است که می‌توانید در برخورد با پرسش‌ها با انتخاب راه‌حلی مناسب به تمامی آن‌ها پاسخ دهید.

یادآوری مطالب خوانده شده معمولاً فرآیندی خودآگاه است یعنی انسان در موقع پاسخ‌گویی به هر پرسش در جلسه‌ی آزمون، آن دسته از مطالبی را که به آن موضوع وابسته است، به یاد می‌آورد. به همین دلیل اگر مطالب آموخته شده، درست دسته‌بندی نشده باشد، این یادآوری انجام نمی‌شود و یا ناقص انجام می‌پذیرد. **مرور صحیح و به موقع، علاوه بر تسلط بر دروس، باعث یادآوری سریع‌تر و صحیح‌تر می‌شود.**

یکی از مهم‌ترین ارکان برنامه‌ریزی درست برای موفقیت در آزمون سراسری، مرور مطالب خوانده شده است. داوطلبان در طول سال، برنامه‌های زیادی برای یادگرفتن مطالب انجام می‌دهند. ساعت‌های متوالی و متمادی را به خواندن مطالب، تست زدن و یا حفظ کردن اختصاص می‌دهند و

زحمت زیادی می‌کشند، ولی یادگرفتن مطالب بدون طی فرآیند یادآوری، فایده‌ی چندانی ندارد و بدون آن، تمام زحمات دانش‌آموزان بر باد می‌رود. داوطلبان می‌بایست در آزمون سراسری تمام مطالبی را که آموخته‌اند، به یاد آورند تا بتوانند پاسخ‌گویی درست داشته باشند و این خود اصلی‌ترین دلیل برای اهمیت و ضرورت مرور است.

احتمالاً برای شما نیز اتفاق افتاده است که از یک مبحث به میزان کافی تست می‌زنید و بنابه تصور خود به تسلط مناسبی نیز دست پیدا می‌کنید، اما به دلیل عدم مرور آن، در زمانی کوتاه از ذهن تان خارج می‌شود و از تسلط تان در آن مبحث کاسته می‌شود. در این صورت زمان را از دست داده‌اید و باید بار دیگر تست‌های قبلی را تکرار کنید تا به تسلط اولیه باز گردید.

بسیاری از داوطلبان از کمبود وقت برای مرور مطالب گله می‌کنند حال آنکه اگر قرار باشد تمام مطالب خوانده شده، دوباره مرور شود، به هیچ وجه امکان مرور و تکرار کافی وجود ندارد و شاید مطالعه‌ی همه‌ی مطالب خوانده شده در طول سال، بیش از دو بار امکان‌پذیر نباشد. ولی اگر استفاده از **خلاصه‌نویسی‌ها، یادداشت‌برداری‌ها، فیش‌نویسی‌ها** را که گنجینه‌های تکمیل شده‌ی شما در طول سال تحصیلی هستند، در دستور کار و برنامه‌ی روزانه‌تان داشته باشید، بدون شک در وقت خود بسیار صرفه جویی خواهید کرد. در هنگام مرور با وقت‌گذاری بسیار کم‌تری می‌توانید تمام مطالب را دوره کنید و این‌دانه‌ها بر دفعات این تکرار بیفزایید.

## چه دروسی را مرور کنیم؟

توصیه می‌شود علاوه بر دروس خواندنی که باید سهم قابل توجهی در برنامه‌ی مرور داشته باشند، بخشی را هم به دروسی از تمرینی‌ها اختصاص دهید که در آن‌ها تسلط بیش‌تری دارید. بدین ترتیب براساس اولویت‌بندی درس‌ها بر مبنای میزان تسلط خود به سراغ مطالب می‌روید. این کار سبب بالاتر رفتن تسلط و آمادگی بیش‌تر برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های آزمون سراسری خواهد شد.